Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Неумение отказывать людям корнями уходит далеко в детский возраст, когда родители прививали нам установку: будь хорошей девочкой, хорошим мальчиком. А что это значит в понимании близких людей? В обычной жизни мы нечасто задумываемся о значении слов.

В психологии **«нет»** часто ассоциируется с понятием **«психологические границы»** личности – невидимая грань, отделяющая человека от других людей. Фактически внутри этих границ находится наша уникальность личности.

Границы у каждого свои – у кого-то стена высокая и крепкая, а у кого-то - незаметная, легко нарушаемая другими.

Если вы замечаете, что:

- вам сложно отказывать;
- считаете, что другому важнее, чем вам, и уступаете;
- чаще входите в положение другого, забывая про свои интересы;
- считаете, что думать в первую очередь о себе – неправильно.

То, скорее всего, границы вашей личности недостаточно надёжны в силу внутренних убеждений.

Одно из них – **боюсь обидеть другого!** В основе страха лежит формулировка – я должен быть хорошим, чтобы другой принимал меня.

Откуда берётся этот страх? Страх обидеть другого почти всегда вытекает из отношений с родителями. Если взрослые:

- не давали возможности ребёнку проявлять недовольство, считая это неправильным;
- больше приветствовали покладистость, чем своенравность;
- наказывали ребенка собственной обидой и молчанием,

то ребёнок может усвоить негласное правило «я должен быть уступчивым, «хорошим», иначе меня отвергнут».

Что делать? Если вы, говоря «да» другим, часто чувствуете «осадок» и недовольство

собой, попробуйте спросить себя:

- А правда ли отказ так страшен, как мне кажется? Если мне отказывают, как я после этого отношусь к человеку? Вычеркиваю из своей жизни?
- Если нет, то почему думаю, что со мной могут так поступить?
- Важна ли для меня самого форма отказа?

Если да, то **пробуйте отказывать так, как было бы не обидно для вас**.

Придумайте для себя подходящие фразы: «Извини, но я пока не могу», «Сейчас у меня нет возможности, мне нужно подумать».

Предложите альтернативную помощь, если это важно для вас и приемлемо: «К сожалению, я не могу одолжить тебе 10 рублей, но могу одолжить 5», «Я не могу помочь с отчётом сегодня, потому что занят. Но могу на следующей неделе».

Когда вы соглашаетесь кому-то помочь, вы сначала оцениваете свои возможности: способен ли я оказать эту помощь. **Если вы понимаете, что ваших ресурсов недостаточно, можно и нужно сказать «нет».**

Если вы заметили, что ваш собеседник хочет уйти от темы, пытается спровоцировать вас принять его позицию, то попробуйте поставить «заезженную пластинку». Воспользоваться ею очень просто, вам нужно только вновь и вновь повторять то, чего вы хотите и что для вас важно.

Если все же собственный отказ вас очень пугает, стоит обратиться к психологу или к психотерапевту.

Возможность отказывать делает человека более свободными и уверенными. Безотказными очень легко и удобно манипулировать.

Помните, что «нет» означает лишь то, что в данный момент у вас нет возможности выполнить просьбу.